



お出かけは マスク戸締り 火の用心

★児玉郡市広域消防本部予防課 ☎24-8392

毎年3月1日から7日までは春季全国火災予防運動の実施期間です。火災が発生しやすいこの時期、より一層、火災予防に取り組みましょう。

住宅防火 いのちを守る10のポイント

《4つの習慣》

- ・寝たばこは絶対にしない、させない
- ・ストーブの周りに燃えやすいものを置かない
- ・こんろを使うときは火のそばを離れない
- ・コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く



《6つの対策》

- ・火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する
- ・火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する
- ・火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類及びカーテンは防災品を使用する
- ・火災を小さいうちに消すために消火器等を設置し、使い方を確認しておく
- ・お年寄りや身体の不自由な方のために避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく
- ・防火防災訓練への参加、戸別訪問等により、地域ぐるみの防火対策を行う

消防イベント を開催

日時 3月4日(土)
午前10時～午後2時
会場 カインズ本庄早稲田店
駐車場ほか

火災予防ポスターや消防ぬり絵を展示。はしご車や救助工作車もやってくる！

煙体験ハウスや水消火器、AEDなど各ブースを体験して消防グッズをもらっちゃおう！



※写真はイメージです。

建物の適正な管理のために

乙種防火管理講習会

学校、病院、工場、事務所、店舗その他多数の者が出入、勤務または居住する建物には、法律で定める資格を有する防火管理者を置く必要があります。

- 日時 3月16日(木) 午前9時30分～午後4時50分
- 会場 児玉郡市広域消防本部多目的ホール
- 対象 小規模な事業所 (延面積 300㎡未満など)
- 定員 20名 (先着順) ●費用 3,000円
- 申込 申込書に必要事項を記入のうえ3月15日(水)までに児玉郡市広域消防本部予防課へ (受付は、土・日を除く午前9時から午後4時30分まで)

※詳しくは、各消防署及び児玉郡市広域消防本部HPで配付の申込書をご覧ください。

3月は自殺対策強化月間です

ひとりで悩まず 相談を！

★健康推進課 (保健センター内) ☎24-2003

気がついて！こころのSOS

自殺は、その多くが心理的に追い込まれた末のもので、気が付かないうちにこころの悩みを抱え、深刻な状態になっているかもしれません。

▶こんなサインに気づいたら…

- ・食事の量が減った
- ・あまり眠れていない
- ・自分を責める
- ・仕事が急に増えた
- ・重い病気にかかる
- ・自殺を口にする など



自分だけでなく、周囲でもSOSを発している人がいるかもしれません。気が付いたとき、何ができるでしょうか。

▶大切な命を守るポイント

■気づく

気づいたら、まずは声をかけましょう。

■聴く

悩みを打ち明けられたら、気持ちを否定せず、共感しながらできる限り耳を傾けましょう

■つなぐ

本人の状況や気持ちを理解してくれる家族や友人などキーパーソンの協力を求めましょう。また、治療の第一歩は専門家への相談から始まります。相談を受けたことをひとりで抱えず、専門家への相談につなげましょう。

■見守る

あせらずに温かく寄り添いながら見守りましょう。本人の身体やこころの負担が減るよう、配慮しましょう。

ひとりで悩まないで！いっしょに考える相談先があります

相談窓口	連絡先	開設時間
市健康推進課	☎0495-24-2003	平日 (年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時15分
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	毎日 (24時間年中無休)
よりそいホットライン	☎0120-279-338	毎日 (24時間年中無休)
埼玉いのちの電話	☎048-645-4343	毎日 (24時間年中無休)
さいたまチャイルドライン 【対象：18歳まで】	☎0120-99-7777	毎日 (年末年始を除く) 午後4時～9時
埼玉県こころの電話	☎048-723-1447	平日 (年末年始を除く) 午前9時～午後5時
自死遺族相談 (来所相談) ※事前の予約が必要です。	☎048-723-6811	予約受付：平日 (年末年始を除く) 午前9時～午後5時

新型コロナウイルス感染症とこころのケアに関する各種情報 (埼玉県HP)



働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」

